

食育だより

山の手保育園

2018年冬号

 **明けましておめでとうございます** 

元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていききたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



味覚を育み、かむ力をつける

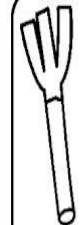


嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要です。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし菌や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。普段のおやつをりんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れましょう。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



おすすめ かみかみレシピ

☆ お好みごはん ☆

材料（子ども1人分）

・ 米	20g	・ ちりめん	5g
・ 卵	8g	・ ピザ用チーズ	8g
・ ニラ	3g	・ 油	1g

作り方

- ① ニラは5cm幅ぐらいに細かく切る。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ホットプレート（またはフライパン）に油を薄く引き、ごはんを丸く伸ばして両面をこんがり焼いたら出来上がり。

冷ごはんを使うときは材料が混ざりにくいので、あらかじめ温めておく。

